

SPEACO2004

祈りと内省の日

準備

(約 30 分)

静かな場所に座り、心を散らす心配事から自分を引き離すよう、つとめましょう。

自分の想いと感覚の中心に、神をお迎えします。

- 自分の呼吸を意識します。
- イエスの祈りを唱えます。息を吸いながら「主、イエス・キリスト」、息を吐きながら「わたしを憐れんでください」と唱えます。

なぜわたしはここにいるのか？

主よ、わたしはここにいます、
あなたがわたしを呼ばれました、
ですから、わたしは、参りました。

わたしはなぜ、いま、ここにいるのでしょうか。
あなたの臨在が、感じられません。
心の内なる静かな御声が、聞こえてきません。
わたしの心は散漫で、
落ち着きません。

待ちなさい。ただ、待ちなさい、
ここで、わたしの前で。
わたしの前に、いなさい。
周りを見回してごらん、
何が見える？ 何が聞こえる？
何のにおいがする？ 何が触れる？

わたしと共に、時間を費やしなさい。
あなたの心と体を、静ませなさい。
散歩に行きなさい、木を抱いてみなさい、
鳥が飛ぶのを眺めなさい、
川のせせらぎに耳を傾けなさい。
自分自身の静かな呼吸のリズムに
気づきなさい。

すべてのものが、
すべてのものが、わたしのしるしなのだから。
ただ、待ちなさい。

アン・シッダル作「神との静かな日」

瞑想の歌 209 番

聖霊、きてください、わたしの魂の客として、
わたしのうちに、お泊まりください。
あなたの甘く静かな臨在を、お授けくださり、
わたしをあなたの神殿としてください。
きてください、今日、わたしの心に、
きてください、今日、わたしの心に、
再び炎を燃え立たせ、栄光をお授けください、
きてください、今日、わたしの心に。

聖霊、きてください、聖なる同伴者として、
人生の旅路を、一緒に歩んでください。
あなたの豊かな交わりにより、確信をお授けくださり、
わたしと共に、今日、歩んでください。
わたしと共に、今日、歩んでください、
わたしと共に、今日、歩んでください、
再び炎を燃え立たせ、栄光をお授けください、
わたしと共に、今日、歩んでください。

聖霊、きてください、わたしの慕う導き手として、
祈るとき、御心をお聞かせください、
あなたの御支配に、敏感でいますから、
わたしの心に、今日、語ってください。
わたしの心に、今日、語ってください。
わたしの心に、今日、語ってください。
再び炎を燃え立たせ、栄光をお授けください。
わたしの心に、今日、語ってください。

アルバート・E・ミンゲイ

読んで考えましょう。 マルコによる福音書 6：30 - 32

過去を振り返る黙想

今に至るまで、神がどのようにあなたを導いて来られたか、考えてみましょう。

- 士官になる前の人生を振り返ってみましょう。
- これまでの任命を振り返ってみましょう。
- これまでの人生を通して、神が真実であられたことを、考えて見ましょう。
- 神からどのような慰めを与えられたかを、思い出してみましょう。

コリントの信徒への手紙二 1：3 - 11 を読んで、考えて見ましょう。

自分がこれまで受けてきた痛みや傷や苦難について、考えて見ましょう。
次のことを思い起こしてみましょう。

傷を覆い隠す必要があるでしょうか？

神は、いやしと慰めをもたらすために、働いてくださいます。

苦難は、キリスト者の服従の中で、最高の行為であり、わたしは、それを祝福されたもの、と呼びます。苦難を与えた人が祝福された者なのではなく、苦難を受けた人が、祝福された者なのです。苦難は、イエスの弟子にとって、最も偉大な働きです。『パストラルブレッター』(1955年初版)に引用されたヘルマン・ベッツェルの言葉より。(ルーベン・P・ジョブ、シャウチャック著『祈りの手引き』366ページ)

再び、コリントの信徒への手紙二 1:3-7 を読みましょう。

黙想

神は、どのような経験をも、無駄に用いられることはありません。主が、わたしたちの痛み、傷、苦難を、どのように用いることが出来るか、考えてみましょう。

イエス様、あなたはその働きにおいて、どんな痛みを経験されたのですか？

ある日、わたしは、自分が伝道で経験している困難や葛藤を、イエス様はきっと理解してくださるに違いないと考えていました。わたしは、イエス様のからだの内側に入り込んで、イエス様がそのときどきに経験されたいろんなことを、想像してみることにしました。イエス様が経験されたことは、わたしが経験したことで、果たして同じなのだろうか、と黙想しました。その黙想から、イエス様に対する下記の問いかけが、その次の喜びについての問いかけと共に、与えられました。

- 人々があなたに対して要求ばかりして、その人々は、本当にあなたのことを思ってくれているわけではない、という経験をされたことがありますか？あなたがどんな思いをしているかを考えずに、ただあなたの才能を利用したいだけなのだ、という本心が見えたとき、あなたは「利用された」と感じられましたか？
- あなたが衝動に駆られて何かすべきだと思われたとき、御自分に本当にそれをなせる賜物や能力があるかを、静まって考えられたことがありましたか？過ちや失敗を犯すかもしれないと不安になられたことがありましたか？
- 人々の人生の中に、苦難や苦痛を見たとき、あなたもまた共に悲しみ痛むために、心を砕く用意が出来ておられたのですか？
- あなたの働きが何の成果も上げないように見えたとき、あるいは、もっと悪いことに、一生懸命お世話した人々から拒絶されるような結果に終わったとき、あなたは失望されたことがおありでしたか？
- あなたの弟子である人たちが、あなたが与えた幻を勘違いしたり、あなたが言葉と生き方を通して示したメッセージを取り違えたりしたとき、あなたは失望されたり、幻滅されたりしたことがおありでしたか？

(ジョイス・ラップ『普通の人々から』144ページ)

祈り

「イエス様、わたしの人生の師よ、あなたは完全な人間でいらっしゃいますから、あなたも人生の山や谷を経験されました。わたしが仕事において困難なときを過ごし、苦痛を経験するとき、どうか、あなたもまた同じような経験をされたのだ、ということ、思い起こさせてください。試練や、負うべき重荷があるときにも、どうか、愛と訓練という人生の旅路に、意味と祝福を見出して行くことができるよう、わたしを助けてください。」

(ジョイス・ラップ『普通の人々から』145 ページ)

祈りの日記を書き、祈りをささげましょう。

散歩に出かけましょう。 歩きながら、ただ、神の臨在と、神の創られた自然とを楽しみましょう。散歩をしている間は、神に何かを求める祈りはしないようにしましょう。

現在についての黙想

読んで考えましょう。ヨハネによる福音書 15：1 - 17

この聖書箇所は、今のあなたの人生の状況に対して、どんな語りかけをしていますか？

時間をかけて(30分ぐらい)自分がキリストの中で安息を受けている姿を思い描いてみてください。キリストと自分が、平安の中でくつろいでいるのを、感じましょう。

瞑想

イエス様、あなたはその働きにおいて、どんな喜びを経験されたのですか？

- いやしのためのすばらしい力を持っている、ということがわかったとき、あなたは、胸が喜びで躍りましたか？ いやされて健康になった人々が喜んでる様子を見て、あなたもまた喜びで満たされましたか？
- あなたは、御自分の内にある、あふれるような愛の強い力に、御自分で驚かれたことがおありでしたか？ あなたが、その限りのないやさしさを人々に注ぐのは、たやすいことだったのですか？ あなたもまた、御自分でそのやさしさに、驚き、そのすばらしさに驚いておられたのですか？
- 御自分ひとりで山に退かれ、父なる神のいつくしみ深い愛によって洗われるのは、ど

んな感じでいらしたのですか？ そのような貴重な祈りの時のゆえに、あなたの抱えておられたすべての事が整理され、平安に満ちたお方となることができたのですか？ 祈りの場から去るとき、あなたは、働きのための力を受けて、出て行かれたのですか？

- あなたは、地球の美しさから、希望を受けられたことが、おありでしたか？ あなたは、神によって創られた被造物に、神聖さやすばらしさを感じられたゆえに、そこから多くのたとえ話を思いつかれたのですか？
- あなたが与えられた教えによって、人々の人生が変えられて行くのを御覧になったとき、あなたの御心は喜びで満たされましたか？ あなたの教えと御臨在とによって変えられたこれらの人々の存在は、あなたが働きの中で困難や試練に遭われたとき、それを耐えるための支えとなることがありましたか？
- あなたは、御自分の弟子たちやそうでない人たちと、重要な問題について話し合われた時、その御心に喜びを感じておられたのですか？ 互いに論じ合われたとき、御自分の意見やお考えを示し、答えを与えられることに、喜びを感じておられましたか？
- あなたは、友人から慰めと喜びを受けられることがおありでしたか？ 親しい友と共に時間を過ごされることに、喜びを感じておられましたか？ 友に会いたいと思われたとき、いつ訪れても喜び迎えてくれる友人たちを、持っておられましたか？
- あなたは、幼い子どもたちと遊んだり、結婚式に出たり、黄金色の麦畑を散歩したり、美しい花に目を留めるとき、御自分の働きの重荷を忘れ去られることがおありでしたか？
- あなたは、ナザレの御実家にお帰りになったとき、パンの焼ける香りと、強く抱きしめるお母様の歓迎を受けて、心が喜びに躍ることがおありでしたか？ お母様の用意した食事を食べられて、心も体も力を回復する経験をされたことが、おありでしたか？

祈り：

イエス様、どうか、わたしも、自分の働きの中にある喜びに、入って行くことが出来るよう、お助けください。自分の働きをあまりにも深刻に受け止めすぎて、その働きが本来持っている喜びや楽しみを、見失うことがありませんように。働きの重荷を感じる時、どうか、荷を軽くしてください。どうか、自分の人生にバランスが必要であることを、思い出させてください。健康のために、笑いや楽しみも、欠くことが出来ないことを、思い出させてください。罪悪感や躊躇を覚えることなく、人間としての感情の源に立ち返り、我を忘れて夢中になることが出来ますように。どうか、わたしの働きが、わたしの人生にとって、遊び場のひとつとなることが出来ますように。

(ジョイス・ラップ『普通の人々から』2000年、アヴェ・マリア出版)

主の臨在の中に、静かに座っていきましょう。

主が愛を注いでくださるのを、ただ、受けていきましょう。

祈りの日記を書き、祈りをささげましょう。

未来に向かっての黙想

読んで考えましょう。 詩編 121 編

- 自分の未来について考えたとき、この聖書箇所はどんな約束を与えていますか？
- この聖書箇所には、どんな解決方法が示されていますか？

祈りの日記を書きましょう。

結び

黙想しましょう。 ゼファニヤ書 3：17

Day of Prayer and Reflection

The Salvation Army South Pacific and East Asia College for Officers 2004

Prepared by Lieut-Colonel Lyn Pearce

Translated by Captain Makoto Yamaya